

Gestärkt in den Tag

Ernährung / Frühstücken ist wichtig für die Leistungsfähigkeit. Es lohnt sich, dabei auf persönliche Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen.

GRÄNICHEN ■ Wussten Sie, dass das Frühstück auch «Fastenbrechen» genannt wird? Denn mit der ersten Mahlzeit am Tag führen wir unserem Körper nach einer längeren Zeit ohne Nahrungsaufnahme wieder Energie zu. Ursprünglich war mit dem Frühstück das «frühmorgens gegessene Stück Brot» gemeint. Vor dem 15. Jahrhundert hiess das erste Stück Brot am Morgen nämlich «Morgenbrot».

Brot liefert Kohlenhydrate, das sind Energiespender und für den Körper wichtig. Vor allem Kinder haben keine grossen Energiereserven, so dass es ohne Frühstück schnell zu Konzentrationsstörungen kommen kann. So ist es für die Leistung von Vorteil, am Morgen ein Stück Brot oder ein Müesli zu essen, damit die Speicher wieder aufgefüllt werden.

Das Wort «Fastenbrechen» wird heutzutage übrigens in der Regel gebraucht, wenn Menschen ein paar Tage gefastet haben und dann wieder langsam mit Essen beginnen.

Die Leistungsfähigkeit erhalten

Wenn es ums Frühstück geht, hat jeder Mensch andere Bedürfnisse. Manche würden nie auf ein feines Frühstück verzichten, andere sind eher Frühstücksmuffel. In einer Familie den verschiedenen Essenstypen gerecht zu werden, ist nicht ganz einfach.

Den Tag mit leerem Magen zu beginnen ist grundsätzlich nicht empfehlenswert. Wem es gelingt, die Familienmitglieder zu motivieren, am Morgen etwas zu essen, unterstützt deren Leistungsfähigkeit positiv, da durch das Essen der Blutzuckerspiegel steigt. Das kann traditionell Brot, Butter und Konfitüre, ein Müesli, Brot und Käse oder ein feines Ei sein.



Das Frühstück erhöht den Blutzuckerspiegel und damit die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

(Bild fotolia)

Während der Nacht regeneriert sich der Körper und verliert Flüssigkeit und Energie. Wenn die Gehirnzellen mit zu wenig Energie und Flüssigkeit versorgt werden, sinkt die Leistung. Bei der Arbeit und in der Schule sind geistige und körperliche Leistungsfähigkeit gefragt. Solange der Körper regelmässig mit Nahrung und Flüssigkeit versorgt wird, bleiben die Leistung und die Konzentration konstant.

Zwischendurch hilft Wasser, die Verdauung in Schwung zu halten. Täglich sollten Erwachse-

ne zirka 1,5 Liter trinken. Am besten geeignet sind Wasser, ungesüsster Tee oder verdünnte Fruchtsäfte. Ein Rhythmus ist für die Stoffwechselprozesse wichtig. In den Ferien oder am Wochenende gerät dieser oftmals aus dem Konzept.

Essenszeit dem individuellen Rhythmus anpassen

An vielen Bahnhöfen duftet es am Morgen nach feinem Kaffee und frischem Brot. Viele Pendler nutzen die Reisezeit, um sich zu verpflegen und so dem Körper

Energie für den Tag zu geben. Gerade für Menschen, die direkt nach dem Aufstehen nichts essen können, ist eine Verpflegung auf dem Arbeitsweg sinnvoll. Kleine Boxen oder Frischhalteboxen bieten die Möglichkeit, auch von zu Hause eine Zwischenverpflegung mit auf den Weg zu nehmen.

Wer am morgen früh wenig essen kann, sollte im Verlauf des Vormittags eine Kleinigkeit zu sich nehmen. Das können Früchte und Nüsse, aber auch ein Brot mit Käse oder ein Müesli sein. Es

kommt darauf an, was und wo wir arbeiten und welche Möglichkeiten wir für eine Zwischenmahlzeit haben.

Zwischendurch trinken ist wichtig

Auch wer am Morgen isst und trinkt, tut seinem Körper Gutes, wenn er/sie im Verlauf des Vormittags Flüssigkeit zu sich nimmt. So ist es an vielen Schulen und Arbeitsplätzen erlaubt und sogar erwünscht, wenn die Mitarbeitenden zwischendurch trinken. Nicht zu empfehlen ist

der Konsum von Süssgetränken und Softdrinks.

Eine alte Weisheit sagt, dass wir am Morgen wie ein Kaiser frühstücken sollen. Wer sich daran hält und abends wenig isst, wird sich wohl fühlen. In den letzten Jahrzehnten haben sich die Arbeiten, Arbeitszeiten und Essgewohnheiten aber verändert und oftmals wird abends das Essen im Kreise der Familie sehr genossen.

Marlis Hodel, Hauswirtschaft, Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg AG

Tipps

- Morgens wenn möglich Brot oder Müesli essen.
- Brot ist zuckerhaltigen Frühstücksflocken vorzuziehen.
- Selber gemischte Frühstücksflocken aus Haferflocken, Sesam, Leinsamen, Nüssen, Weinbeeren/Beeren sind Knuspermüesli vorzuziehen. Fertigprodukte sind oft süss und enthalten relativ viel Fett. Wer Flockenmischungen in der Bratpfanne oder im Ofen röstet, riecht ein sehr feines, intensives Aroma.
- Wer am frühen Morgen kaum essen kann, sollte eine gute Zwischenmahlzeit im Verlauf des Vormittags zu sich nehmen.
- Als Zwischenmahlzeit können Früchte, Nüsse, Brot oder Käse den Energiespeicher füllen.
- Dazu immer etwas trinken, damit die Energie im Fluss bleibt und der Stoffwechsel einen Rhythmus beibehalten kann.
- Ein Glas Milch gibt Energie für einen guten Start in den Tag.
- Pro Tag sollten wir zirka 1,5 Liter trinken. Am besten eignen sich Wasser, ungesüsster Tee oder verdünnte Fruchtsäfte. mh

GEMÜSE DES MONATS

Spinat frisch die Frühlingsküche auf

Frischer Spinat bringt nach dem Lagergemüse Abwechslung in die Küche, wo er roh und gekocht vielseitig Verwendung findet. Noch bis Mitte Mai wird er geerntet.

Die einjährige Pflanze gehört zur Familie der Fuchsschwanzgewächse. Spinat stammt ursprünglich aus Asien - hat sich jedoch seit der Antike im Mittelmeerraum angesiedelt. Von September bis November wird der langstielige Winterspinat angeboten, der vermehrt zu warmen Speisen wie Suppe, Gratin, als Füllung für Omeletten, Wähen oder Gemüse zubereitet wird.

Das grüne Gemüse liefert wertvolle Nährstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium, etwas Eisen, Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C, Beta-Carotine, Eiweiss und Faserstoffe. Um die Aufnahme des Eisens zu ermöglichen, wird zusätzlich Vitamin C benötigt.

Wie Rhabarber enthält der Spinat Oxalsäure. Dieser sekundäre Pflanzeninhaltsstoff sollte nicht in zu hohen Mengen dem Körper zugeführt werden, da er Kalzium bindet. Um dies zu verhindern, wird das Gemüse zusammen mit Kalzium reichen Speisen wie Milchprodukte serviert - beispielsweise eine Spinatwähe mit einem Guss aus Quark, Käse und Eiern - oder



mit Sauerrahm abgeschmeckt wie eine Suppe oder gedämpfter Blattspinat.

Je nach Jahreszeit und Boden ist der Gehalt an Nitrat im Spinat hoch. Vitamin C verhindert, dass das Nitrat in das giftige Produkt Nitrit umgewandelt wird. Deshalb Gerichte mit etwas Zitronensaft würzen oder Salatsaucen mit Zitronensaft zubereiten oder ein frischer Fruchtsalat als Dessert servieren. Eine gewisse Menge Nitrat benötigt der Körper, um die in den Muskelzellen enthaltenen Mitochondrien, dies sind die Kraftwerke der Zellen, die aus der Nahrung Energie herstellen, zu nähren. Im Weiteren re-

gulieren diese Mitochondrien den Blutdruck, das Immunsystem und den Stoffwechsel der Zellen.

Die Pflanze wirkt gegen Blähungen und hat eine darmreinigende Wirkung. Die Samen der Pflanze werden als mildes Abführmittel genutzt.

Spinat sättigt lang anhaltend, trotz der geringen Energiedichte (100 g enthalten 20 kcal/84 KJ) und reduziert Heisshungerattacken - der Blutzuckerspiegel sinkt langsam - deshalb wird er bei einer Gewichtsreduktion sehr geschätzt. *Andrea Schütz-Wicki, dipl. Ernährungs- und Vitalstofftherapeutin*

BAUERNKÜCHE

Bärlauch-Blaukäse-Lasagne

Für 1 Gratinform von 25 cm Länge
Für 2 Personen

Butter für die Form

1 Schalotte, fein gehackt
Butter zum Andünsten
250 g Bärlauch, gerüstet
250 g Spinat, gerüstet
1 Knoblauchzehe
wenig Zitronensaft
Salz, Pfeffer

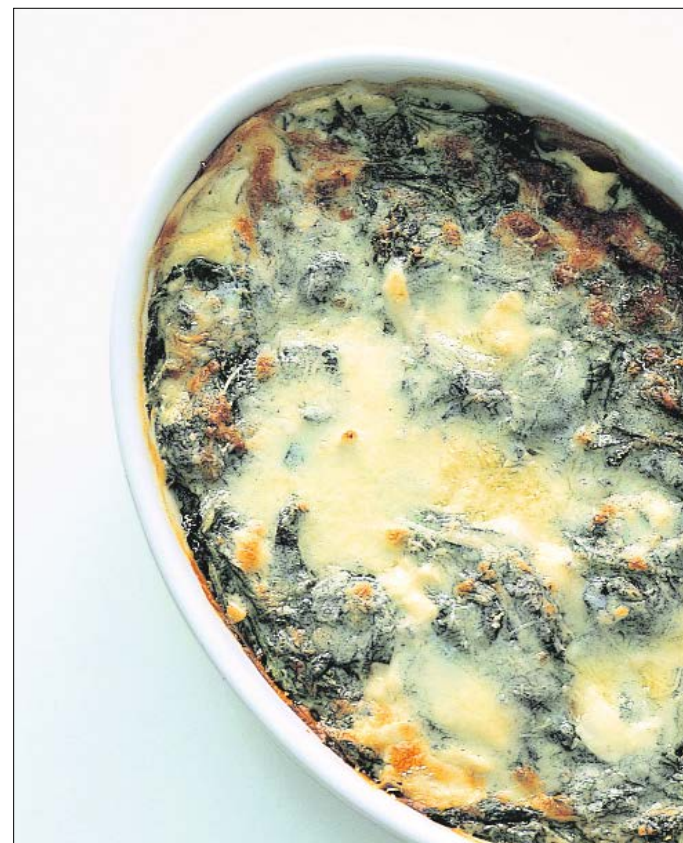
Blaukäse-Béchamel-Sauce:

1 EL Butter
2 EL Mehl
3,5 dl Milch
150 g Schweizer Blauschimmelkäse, in Stücke geschnitten
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

100 g Lasagneblätter

50 g Sbrinz AOP, frisch gerieben
Butterflocken

1. Schalotten in aufschäumender Butter andünsten. Bärlauch und Spinat tropfnass, portionenweise beifügen. Knoblauch dazupressen und dünsten, bis keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist. Zitronensaft dazugiessen und würzen. Auskühlen lassen.
2. Für die Blaukäse-Béchamel-Sauce Mehl in aufschäumender Butter gut dünsten. Milch dazugiessen und unter Rüh-



ren aufkochen. Pfanne von der Platte ziehen. Blauschimmelkäse in der Béchamel-Sauce schmelzen. Würzen.

3. Ein Drittel der Bärlauch-Spinat-Mischung auf dem Boden der ausgebutterten Form verteilen, ein Drittel der Sauce darübergiessen und mit der Hälfte der Lasagneblätter

bedecken. So weiterfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind, mit Sauce abschliessen.

4. Lasagne mit Sbrinz bestreuen und mit Butterflocken belegen. In der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens 30 bis 40 Minuten überbacken.

[www] www.swissmilk.ch/rezepte